

ÉRVÉNYESSÉG:
2017. 03. 08. szerdától 03. 22. szerdáig.

Tele gondoskodással

MIZO LAKTÓZMENTES UHT TEJ
1,5%-os zsírtartalom
1 l



-29%

~~339,-~~
239,-



LA VENEZIANE GLUTÉNMENTES SZÁRAZTÉSZTA
fettucce, spaghetti, penne rigate, eliche
250 g
(2.396 Ft/1 kg)





-25%

~~799,-~~
599,-



BIO TOJÁS
méret: „M–L"; 6 db/doboz
1 doboz
(1.223,27 Ft/1 kg; 64,83 Ft/1 db)





389,-

SPAR  INTERSPAR 






Útmutató a kiegyensúlyozott táplálkozáshoz

Egészségünk megőrzésében fontos szerepe van a kiegyensúlyozott táplálkozásnak, ami a változatos alapanyagok felhasználásával, és korszerű konyhatechnológiai eljárásokkal készült ételek, valamint megfelelő mennyiségű folyadékok fogyasztását jelenti.

A kiegyensúlyozott táplálkozás manapság sokkal nagyobb szerepet játszik életünkben, mint korábban. Alkalmazkodva az egyedi igényekhez, egyre több lehetőséggel élhetünk, ha egy speciális vagy kiegyensúlyozott étrendbe tartozó terméket keresünk.

A táplálékintoleranciában szenvedő vásárlók bőséges élelmiszerválasztékkal találkozhatnak üzleteinkben, így nem kell lemondaniuk a megszokott ételekről, ízekről, mert a számukra fogyasztható termékekből elkészíthetik kedvenc fogásaikat, és könnyedén megvalósítható számukra is a változatos étrend.





Turcsák Katalin
dietetikus



TELE GONDOSKODÁSSAL

A SPAR ÉLETMÓD EHHEZ NYÚJT SEGÍTSÉGET.

Fontos számunkra, hogy vásárlóink könnyedén eligazodjanak üzleteinkben és a termékeink között egyaránt. Éppen ezért a speciális táplálkozás körébe tartozó élelmiszereinket 5 fő kategóriába soroltuk, a kategóriákat pedig színes, egyedi ikonokkal láttuk el. Az ikonokat keresve minden eddiginél egyszerűbben válogathat a SPAR Életmódtermékek között.

TÓTH GÁBOR
élelmiszeripari fejlesztőmérnök



5 KATEGÓRIA, 5 IKON, SZÁMTALAN LEHETŐSÉG.



LAKTÓZMENTES TERMÉKEK



GLUTÉNMENTES TERMÉKEK



SPECIÁLIS ÉLELMISZEREK



BIO TERMÉKEK



TUDATOS TÁPLÁLKOZÁS

Életmód SPAR



WWW.ELETMOD.SPAR.HU

LAKTÓZMENTES TERMÉKEK



Mi is az a laktóz?
Tudjon meg többet videónkból!





VAJ
100 g
(2.490 Ft/1 kg)





~~299,-~~
249,-

Tóth Gábor ajánlása

„Ma már a laktózérzékenyek is fogyaszthatnak vajat, a korszerű laktózmentes vaj formájában. Kenyérre kenhető és süteménybe is tehető, hőálló jellege miatt."

RISKA LAKTÓZMENTES TEJFÖL
20%-os zsírtartalom
330 g
(784,85 Ft/1 kg)





-21%

~~329,-~~
259,-

PANNÓNIA SAJT
eredeti, darabolt,
csomagolt
200 g
(2.745 Ft/1 kg)





549,-

Tóth Gábor ajánlása

„Ementáli típusú sajt, amely a korszerű technológia és az érlelési folyamat eredményeképpen laktózmentesnek számít. Hideg- és melegkonyhai célokra is alkalmas."

MIZO LAKTÓZMENTES TRAPPISTA SAJT
szeletelt, csomagolt
125 g
(2.392 Ft/1 kg)





-25%

~~399,-~~
299,-

A laktózérzékenység a hazai lakosság kb. 1/3-át érintő táplálékintolerancia, mely a laktázenzim aktivitásának csökkenésével vagy teljes hiányával jár. Akkor „laktózmentes” egy termék, ha tejcukortartalma nem haladja meg a 0,1 g/100 grammot.

Mizo laktózmentes tehéntúró

félzsíros
250 g
(1.196 Ft/1 kg)





~~359,-~~
299,-

Tóth Gábor ajánlása

„Laktózmentes tej felhasználásával, tejsavas erjesztéssel készülő natúr termék, laktózérzékenyek, illetve érzékenyebb emésztéssel rendelkezők számára. Reggel vagy délután önmagában is fogyasztható, sós-kapros, vagy édes ízesítéssel.”

Vénusz sütőmargarin, Vénusz vaníliaízű sütőmargarin

többféle
250 g
(636 Ft/1 kg)





159,-

Mizo laktózmentes UHT kakaó

200 ml
(495 Ft/1 l)





-31%
~~145,-~~
99,-

Alpro Yofu szójakészítmény

4×125 g
(1.298 Ft/1 kg)





-27%
~~899,-~~
649,-

Pöttyös Rudi

laktózmentes; natúr; étbevonós
30 g





~~99,-~~
89,-



WWW.ELETMOD.SPAR.HU

Életmód

GLUTÉNMENTES TERMÉKEK



Mit árthat a glutén?
Tudjon meg többet videónkból!



GULLÓN CHOCO CHIPS
200 g
(3.495 Ft/1 kg)



~~849,-~~
699,-





UNIVERZÁLIS SÜTŐKEVERÉK
gluténmentes
1 kg



~~999,-~~
799,-

-20%



Tóth Gábor ajánlása

„Korszerű kímélő diétákba, illetve glutén- és laktózmentes étrendhez felhasználható sütőipari fejlesztés. A keverék mesterséges alkotókat nem tartalmaz."

SCHÄR GLUTÉNMENTES KENYÉRLISZT
1 kg



~~1.599,-~~
1.299,-





KENYÉRMIX
0,5 kg
(1.598 Ft/1 kg)



~~999,-~~
799,-

-20%



Tóth Gábor ajánlása

„Gluténérzékenyek számára fejlesztett termék. Időnként a nem érzékenyek számára is hasznos lehet gluténmentes napokat tartani, melyekhez segítséget ad ez a kenyérmix."



A glutén bizonyos gabonákban előforduló fehérje-alkotó, amely az arra érzékenyeknek emésztési panaszokat okoz. Glutént tartalmaz a búza, a rozs, az árpa, illetve egyes típusú zabok. Gluténmentes megjelölés akkor alkalmazható, ha az élelmiszer gluténtartalma nem haladja meg a 20 mg/1 kg mennyiséget.

Tóth Gábor ajánlása

„Azok számára fejlesztve, akik gluténmentes reggelire vágynak, vagy érzékenységük miatt csak ilyet fogyaszthatnak, jó alternatíva a gluténmentes reggelizőpehely. Korszerű kímélő gliadinmentes diétákba beilleszthető."



Reggelizőpehely
250 g
(1.916 Ft/1 kg)



-20%

~~599,-~~
479,-

Fine Corn kukoricatallér
natúr, paprikás
100 g
(3.990 Ft/1 kg)





-20%

~~499,-~~
399,-

La Veneziane gluténmentes keksz
kókuszos,
kakaós-mogyorós,
gyümölcsös
250 g
(3.996 Ft/1 kg)





-28%

~~1.399,-~~
999,-

Schär Pan Rustico kenyér
szeletelt, csomagolt
225 g
(2.662,22 Ft/1 kg)





-20%

~~749,-~~
599,-

Sadia csirkerudak
gluténmentes; gyorsfagyasztott
240 g
(2.995,83 Ft/1 kg)







-20%

~~899,-~~
719,-







Életmód SPAR

WWW.ELETMOD.SPAR.HU

BIO TERMÉKEK





Mitől bio a bio?
Tudjon meg többet videónkból!



BIO KENYÉR
szeletelt, csomagolt
300 g
(763,33 Ft/1 kg)





-30%

~~329,-~~
229,-

Tóth Gábor ajánlása

„Az ökológiai gazdálkodásból származó gabonából sütött kenyér megbízható, jó választás, egyben a környezettudatosságot is képviseli."

ZÖLDFARM BIO DOBOZOS TEJ
3,5%-os zsírtartalom
1 l



329,-





BIO ŐRÖLT KÁVÉ
250 g
(2.796 Ft/1 kg)





699,-



BIO NÁDCUKOR
500 g
(998 Ft/1 kg)





~~509,-~~
499,-

Tóth Gábor ajánlása

„Mértéktartó édesítésre jó alternatíva lehet a bio nádcukor a fehér cukor helyettesítésére. A bio minősítés révén gyártása eltér a normál kristályos répacukor gyártásától."







Azon termékek, amelyeket biogazdálkodásban, az előírásoknak megfelelő módon termeltek, bio termékeknek minősülnek. Kizárólag engedélyezett szerekkel kezelték őket. Magasabb koncentrációban tartalmaznak antioxidánsokat, GMO-mentesek, és környezettudatosak.



-20%

MINDEN NATURPUR BIO LISZT ÁRÁBÓL!



A fotók csak illusztrációk. A választék áruházanként eltérő lehet.
Keresse további akciós termékeinket az áruházakban!
Ajánlatunk a párhuzamosan futó akciókra nem érvényes! A polcon feltüntetett ár már a kedvezménnyel csökkentett fogyasztói ár.



BIO KETCHUP
550 g
(1.634,55 Ft/1 kg)





~~999,-~~
899,-



BIO PASSZÍROZOTT PARADICSOM
680 g
(733,82 Ft/1 kg)





~~599,-~~
499,-

Tóth Gábor ajánlása

„Válogatott, kiváló minőségű nyersanyagból készített, minősített biotermék. A paradicsom alapú termékeket, likopintartalma miatt, rendszeresen érdemes használnunk."



BIO CSÍRAKEVERÉK
100 g
(3.990 Ft/1 kg)

BIO BROKKOLICSÍRA
50 g
(7.980 Ft/1 kg)





399,-

Életmód SPAR

WWW.ELETMOD.SPAR.HU

SPECIÁLIS ÉLELMISZEREK



Cukormentesen, de édesen?
Tudjon meg többet videónkból!



WELLBRED SZÉNHIDRÁT-CSÖKKENTETT SZÁRAZTÉSZTA

szélesmetélt, spagetti, penne, orsó, nagykocka
250 g
(1.596 Ft/1 kg)





-20%

~~499,-~~
399,-

Tóth Gábor ajánlása

„Korszerű táplálkozást szolgáló, csökkentett felszívódó szénhidrátokat hordozó, tojás nélküli termék, magasabb fehérjetartalommal. Jellegéből adódóan a magasabb szénhidrát-tartalmú, hagyományos termékek helyett alkalmazható, az energiabevitel csökkentése érdekében."

WELLBRED SZÉNHIDRÁT-CSÖKKENTETT SÜTŐKEVERÉK

kenyér, piskóta
600 g
(998,33 Ft/1 kg)





-25%

~~799,-~~
599,-

DETKI CUKORMENTES OMLÓS KEKSZ

kakaós; 180 g
(1.105,56 Ft/1 kg)
édes; 200 g
(995 Ft/1 kg)





~~239,-~~
199,-

-20%

MINDEN CORNEXI HOZZÁADOTT CUKOR NÉLKÜLI TERMÉK ÁRÁBÓL!



A fotók csak illusztrációk. A választék áruházanként eltérő lehet. Keresse további akciós termékeinket az áruházakban! Ajánlatunk a párhuzamosan futó akciókra nem érvényes! A polcon feltüntetett ár már a kedvezménnyel csökkentett fogyasztói ár.

2016. július 20-tól a régi „diabetikus" jelöléseket új állítások váltották fel. A következő csoportokat különböztethetjük meg: cukormentes, alacsony cukortartalmú, hozzáadott cukrot nem tartalmaz, csökkentett cukor-, illetve szénhidráttartalmú.

Ezerédes eritritol
300 g
(2.663,33 Ft/1 kg)





-20%
~~999,-~~
799,-

Fruktóz
250 g
(1.196 Ft/1 kg)





-25%
~~399,-~~
299,-

Tóth Gábor ajánlása

„A normál cukorhoz képest lassabban felszívódó, nagyobb édesítő erejű cukorfajta. Mértéktartó használat mellett az alacsony glikémiás indexű gyümölcscukor jól alkalmazható a diétákban."

Canderel csokoládé
többféle
27 g vagy 30 g





-20%
~~249,-~~
199,-

Sweet and Safe étcsokoládé steviával
90 g
(6.655,56 Ft/1 kg)





-25%
~~799,-~~
599,-

Gullón búzakorpás keksz
170 g
(1.758,82 Ft/1 kg)





-30%
~~429,-~~
299,-

Életmód
SPAR
WWW.ELETMOD.SPAR.HU

TUDATOS TÁPLÁLKOZÁS




ALPI CSIRKEMELL SONKA, PULYKAMELL SONKA
szeletelt, csomagolt
100 g
(2.490 Ft/1 kg)





~~299,-~~
249,-

ROPOGÓS TÖNKÖLY VEKNI
frissen sütve
1 db





349,-

BAKONY KEFIR, BAKONY JOGHURT PLUSZ
160 g
(493,75 Ft/1 kg)



Tóth Gábor ajánlása

„Élő kultúrát tartalmazó, savanyított, erjesztett tejtermék, amely hasznos kiegészítője a korszerű étkezési modelleknek."



79,-

PALEO BAR
többféle
50 g
(7.980 Ft/1 kg)





~~499,-~~
399,-

Naponta 3–5 alkalommal étkezzünk, lehetőleg minden étkezésnél együnk zöldséget vagy gyümölcsöt. Mindennap szerepeljen az étrendben teljes kiőrlésű gabona, tej vagy sovány tejtermék (joghurt, túró, sajt), illetve hetente fogyasszunk tojást, halat és sovány húsokat is.

PERIDOT LÚGOS ÁSVÁNYVÍZ
1,5 l
(132,67 Ft/1 l)

Tóth Gábor ajánlása

„Lúgos kémhatású természetes ásványvíz, amelyet reggel éhgyomorra, illetve étkezés előtt javasolt fogyasztani. A folyadékbevitelt időnként, naponta egyszer tanácsos lúgos vízzel megoldani."



-26%

~~269,-~~
199,-

DR. CHEN GINSENG SLIM TEA
20×2,2 g

Tóth Gábor ajánlása

„Több értékes gyógynövény hatását egyesítő teakeverék, amely támogatja a súlykontrollt, segíti a fogyókúrás törekvéseket, megfelelő diéta mellett."





-30%

~~999,-~~
699,-

DR. CHEN SZŰZTEA KAPSZULA
80 db/doboz
1 doboz
(21,24 Ft/1 db)



-33%

~~2.549,-~~
1.699,-

KÖLLN ZABPEHELY
teljes kiőrlésű;
nagyszemű
500 g
(998 Ft/1 kg)





~~599,-~~
499,-

Tóth Gábor ajánlása

„A zabpehely a korszerű, rostos táplálkozás részévé vált. A teljes kiőrlésű termék a zab külső héjrészét (zabkorpát) is tartalmazza, értékes élelmirostjaival együtt. Tápláló, hosszan tartó teltségérzést kiváltó élelmiszer."

Életmód



Ép testben ép lélek...

WWW.ELETMOD.SPAR.HU

Nutribullet turmixgép
600 W-os motor; a zöldségek és gyümölcsök egészét, a legdurvább rostokat, magokat is pépesíti; a bennük lévő tápanyagok, vitaminok egésze a turmixba kerül; ízletes vitaminbombák és szuper krémlevesek
1 szett



23.999,-

SENCOR

Aszalókészülék
SFD 742RD; teljesítmény: 240 W; 5 db állítható magasságú szárítótálca; tálcaátmérő: 255 mm
1 db



~~10.999,-~~
8.999,-

Russell Hobbs

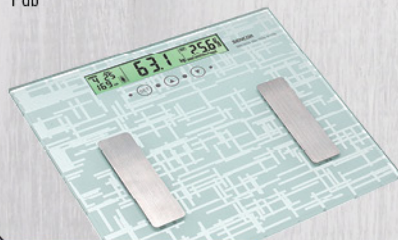
Mini turmix
21350-56
teljesítmény: 300 W;
2 db 600ml-es műanyag palack;
jég aprításra is alkamas pengékkel
1 db



~~12.999,-~~
8.999,-

SENCOR

Személymérleg
SBS-5005
testzsír, víztháztartás, és izomtömeg mérés; memória 12 személy adataihoz
1 db



~~6.999,-~~
5.799,-

Citizen vérnyomásmérő
GYCH617; csuklós
10.999,- helyett **akciós ár: 9.799,-**

Vivamax vérnyomásmérő
GYV11; felkaros
ár: 5.899,-
1 db



5.899,--tól

Insta Life akupresszúrás fájdalomcsökkentő térdpánt*
Insta Life! Munka közben vagy edzésen? A térd alá helyezendő speciális nyomópárnás pánt, tépőzárral rögzítve hat az ülőidegre, így segíthet a görcsoldásban, az idegek ellazításában.
1 db



~~7.999,-~~
6.999,-

Az egészséges életmód része a helyes táplálkozás mellett, a rendszeres testmozgás is. Olyan mozgásformát érdemes választani, amit hosszú távon szívesen csinálunk. Az edzés fokozott izzadással jár, ezért ügyeljünk a folyadékpótlásra. Ásványvizet, frissen facsart gyümölcs- és zöldségleveket, komolyabb sporttevékenység esetén sportitalokat fogyasszunk.

AB Generator kockahas trainer*

anyaga: 89% acél,
5,5% műanyag, 5,5% hab,
kényelmi szivacsok;
maximális terhelhetőség: 110 kg;
egyetlen gyakorlattal megmozgathatja hasát, fenekét, combját és karját;
öt különböző intenzitási fokozat;
a mozgásgyakorlat végén csak egyszerűen csukja össze, és helyezze el az ágy alá vagy a tárolóba
1 db

19.999,-



Tracking City férfi, női kerékpár*

acélváz+villa; 18 sebesség; 1 db
52.999,- helyett **akciós ár: 39.999,-**

Hunor kerékpár*

26"-os; 18 sebesség; 1 db
54.999,- helyett **akciós ár: 42.999,-**



39.999,- -tól

Core max*

a testépítő és zsírégető rendszer amely egyesíti magában a leghatásosabb hasizomerősítő, alakformáló, illetve kalóriaégető kardió gyakorlatok előnyeit. Rásegítésre és ellenállásra egyaránt épít a gyakorlatok közben. Most ingyenes edzéstervvel és táplálkozási segédlettel. 1 db



19.999,-

Polifoam matrac*

egyrétegű;
50×180 cm
1 db



999,-

Kettlebell*

2 kg-os
1 db



~~1.099,-~~
999,-

Comfortisse Posture tartásjavító*

kényelmes és könnyű tartásjavító heveder, ami kigazítja a helytelen tartást és így enyhítheti, megszüntetheti a fájdalmat. Már napi 30–60 perc használat is elegendő, hogy hátizmai kellően megerősödjenek. Ruha alatt is feltűnés nélkül kényelmesen viselhető.
méret: S/M, L/XL
1 db



4.999,-

A *-gal jelölt termékeinket kizárólag az INTERSPAR áruházainkban forgalmazzuk!

5 kategória, 5 ikon, számtalan lehetőség, Ismerje meg őket és éljen velük

www.eletmod.spar.hu


Laktózmentes termékek


Gluténmentes termékek


Speciális élelmiszerek


Bio termékek


Tudatos táplálkozás

Zentis light jam

sárgabarack, ribizli, eper
430 g
(1.160,47 Ft/1 kg)





-28%

~~699,-~~
499,-

Fasten joghurtital

0,1%-os zsírtartalom
500 g
(538 Ft/1 kg)





269,-

Nagykun rizsliszt

1 kg





-20%

~~499,-~~
399,-



Happy Soya UHT Szójaital+Ca, Happi Rice UHT Rizsital+Ca

1 l



449,-



SPAR Natur*pur

Bio zöldséglé

többféle
750 ml
(598,67 Ft/1 l)



~~519,-~~
449,-



A szakmai tartalmakért felel: Turcsák Katalin dietetikus és Tóth Gábor élelmiszeripari fejlesztőmérnök

Felelős kiadó: SPAR Magyarország Kereskedelmi Kft.